



ROMANIA
JUDETUL IASI
PRIMARIA COMUNEI HOLBOCA
POLITIA LOCALA HOLBOCA
Cod Fiscal: 4540518

Tel: 0232/298270
Fax: 0232/298499
www.primariaholboca.ro
e-mail: primariaholboca@yahoo.com

Nr. _____ din _____ / _____ / 2016

Evaluarea performanței fizice

Proba de evaluare a performanței fizice se susține utilizându-se baze sportive corespunzătoare.

Probele la evaluarea performanței fizice sunt, în ordinea:

- a) flexie abdominală, pentru toți candidații, bărbați și femei;
- b) alergare de rezistență pe distanța 1000 m pentru candidații-bărbați, respectiv 800 m pentru candidații – femei.

Baremele la probele de flexie abdominală și alergare de rezistență se stabilesc pe grupe de vârstă atât pentru bărbați, cât și pentru femei, conform prevederilor legale în materie, precizate în **Anexa nr. 2** după cum urmează:

- grupa I - până la 30 de ani, inclusiv ;
- grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv;
- grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv;
- grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv;
- grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv;
- grupa a VI-a - peste 51 de ani.

La proba de evaluare a performanței fizice pot participa numai candidații a căror candidatură a fost validată de comisia de concurs și care sunt declarați „apt” medical și psihologic.

Proba de evaluare a performanței fizice este probă de concurs cu caracter eliminatoriu.

Este declarat „Admis” candidatul care îndeplinește baremul stabilit pentru fiecare probă, corespunzător notei 5 și obține, la final, minimum nota 6, reprezentând media aritmetică a notelor acordate la probele de flexie abdominală și alergare de rezistență.

Candidatul care nu promovează prima probă sportivă este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge cealaltă probă, fiind declarat „Respins”.

Atenție! *Candidații care nu se prezintă la data, ora și locul stabilite pentru această probă, vor fi declarați „neprezentat” și vor fi eliminați din concurs. Atragem atenția cu privire la respectarea strictă de către candidați a prevederilor prezentului anunț, în vederea bunei desfășurări a procedurii de concurs.*

Candidații declarați „respins” la proba de evaluare a performanței fizice nu vor fi planificați la proba „test scris”.

PROBELE ȘI BAREMELE

pentru verificarea aptitudinilor fizice ale candidaților la concursul de ocupare a unor posturi vacante de agenți de paza, cu recrutare din sursă externă, prin încadrare din sursă externă, sesiunea -noiembrie 2016

1. În cadrul concursului, verificarea aptitudinilor fizice are caracter eliminatoriu.
2. Toate probele sunt obligatorii. Nesusținerea unei probe sau abandonul au ca efect eliminarea din concurs a candidatului.
3. Probele se susțin în aceeași zi, în următoarea ordine: **flexie abdominală și alergare - rezistență**.
4. Probele se execută în ținută sportivă adecvată anotimpului (pantofi de sport, tricou, pantaloni scurți sau trening).
5. Este declarat „Admis” candidatul care îndeplinește baremul stabilit pentru fiecare probă, corespunzător notei 5 și obține, la final, minimum nota 6, reprezentând media aritmetică a notelor acordate la probele de flexie abdominală și alergare de rezistență. Candidatul care nu promovează o probă este eliminat din concurs, iar în funcție de momentul în care intervine aceasta, nu mai parcurge cealaltă probă, fiind declarat „Respins”.
6. Performanța obținută de candidați și nota obținută se consemnează în borderoul de examen.
7. Verificarea aptitudinilor la probele fizice se efectuează cu respectarea prevederilor art. 100 alin. (1), lit. g) din OMAI nr.154/2004 privind activitățile de educație fizică și sport în MAI.
8. Problemele organizatorice se stabilesc la nivelul subcomisiilor de concurs de la nivelul unității/unităților de învățământ organizatoare.
9. Precizări tehnice și metodice privind efectuarea probelor:

A. Proba de flexie abdominală

- a) se execută din poziție culcat pe spate, cu mâinile la ceafă și sprijin la picioare;
- b) se execută timp de două minute, fără pauze, cu câte un candidat/cronometru.

B. Proba de alergare - rezistență

- a) se execută cu startul din picioare, în serii de 5 - 10 candidați/ cronometru;
- b) trecerea de la alergare la mers se consideră abandon.

TABEL

CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE CANDIDAȚILOR BĂRBAȚI, PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

Proba de flexie abdominală

| Grupa de vârstă | grupa I - până la 30 de ani, inclusiv | grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv | grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv | grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv | grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv | grupa a VI-a - peste 51 de ani |
|------------------------|--|---|--|---|--|---------------------------------------|
| NOTA | NUMĂR REPETĂRI/CATEGORIE DE VÂRSTĂ | | | | | |
| 10 | 50 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 9,5 | 49 | 44 | 39 | 34 | 29 | 24 |
| 9 | 48 | 43 | 38 | 33 | 28 | 23 |
| 8,5 | 47 | 42 | 37 | 32 | 27 | 22 |
| 8 | 46 | 41 | 36 | 31 | 26 | 21 |
| 7,5 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 7 | 44 | 39 | 34 | 29 | 24 | 19 |
| 6,5 | 43 | 38 | 33 | 28 | 23 | 18 |
| 6 | 42 | 37 | 32 | 27 | 22 | 17 |

| | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|
| 5,5 | 41 | 36 | 31 | 26 | 21 | 16 |
| 5 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 4,5 | 39 | 34 | 29 | 24 | 19 | 14 |
| 4 | 38 | 33 | 28 | 23 | 18 | 13 |
| 3,5 | 37 | 32 | 27 | 22 | 17 | 12 |
| 3 | 36 | 31 | 26 | 21 | 16 | 11 |
| 2,5 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 2 | 34 | 29 | 24 | 19 | 14 | 9 |
| 1,5 | 33 | 28 | 23 | 18 | 13 | 8 |
| 1 | 32 | 27 | 22 | 17 | 12 | 7 |

Proba de alergare – rezistență – 1 000 m

| Grupa de vârstă | grupa I - până la 30 de ani, inclusiv | grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv | grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv | grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv | grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv | grupa a VI-a - peste 51 de ani |
|-----------------|---------------------------------------|--|---|--|---|--------------------------------|
| NOTA | TIMP/CATEGORIE DE VÂRSTĂ | | | | | |
| 10 | 3'40" | 4'05" | 4'30" | 4'55" | 5'20" | 5'45" |
| 9,5 | 3'45" | 4'10" | 4'35" | 5'00" | 5'25" | 5'50" |
| 9 | 3'50" | 4'15" | 4'40" | 5'05" | 5'30" | 5'55" |
| 8,5 | 3'55" | 4'20" | 4'45" | 5'10" | 5'35" | 6'00" |
| 8 | 4'00" | 4'25" | 4'50" | 5'15" | 5'40" | 6'05" |
| 7,5 | 4'05" | 4'30" | 4'55" | 5'20" | 5'45" | 6'10" |
| 7 | 4'10" | 4'35" | 5'00" | 5'25" | 5'50" | 6'15" |
| 6,5 | 4'15" | 4'40" | 5'05" | 5'30" | 5'55" | 6'20" |
| 6 | 4'20" | 4'45" | 5'10" | 5'35" | 6'00" | 6'25" |
| 5,5 | 4'25" | 4'50" | 5'15" | 5'40" | 6'05" | 6'30" |
| 5 | 4'30" | 4'55" | 5'20" | 5'45" | 6'10" | 6'35" |
| 4,5 | 4'35" | 5'00" | 5'25" | 5'50" | 6'15" | 6'40" |
| 4 | 4'40" | 5'05" | 5'30" | 5'55" | 6'20" | 6'45" |
| 3,5 | 4'45" | 5'10" | 5'35" | 6'00" | 6'25" | 6'50" |
| 3 | 4'50" | 5'15" | 5'40" | 6'05" | 6'30" | 6'55" |
| 2,5 | 4'55" | 5'20" | 5'45" | 6'10" | 6'35" | 7'00" |
| 2 | 5'00" | 5'25" | 5'50" | 6'15" | 6'40" | 7'05" |
| 1,5 | 5'05" | 5'30" | 5'55" | 6'20" | 6'45" | 7'10" |
| 1 | 5'10" | 5'35" | 6'00" | 6'25" | 6'50" | 7'15" |

TABEL
CU PROBELE ȘI BAREMELE PENTRU VERIFICAREA APTITUDINILOR FIZICE ALE
CANDIDAȚILOR FEMEI, PE CATEGORII DE VÂRSTĂ

Proba de flexie abdominală

| Grupa de vârstă | grupa I - până la 30 de ani, inclusiv | grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv | grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv | grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv | grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv | grupa a VI-a - peste 51 de ani |
|-----------------|---|--|---|--|---|--------------------------------|
| NOTA | NUMĂR REPETĂRI/CATEGORIE DE VÂRSTĂ | | | | | |
| 10 | 46 | 41 | 36 | 31 | 26 | 21 |
| 9,5 | 45 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 9 | 44 | 39 | 34 | 29 | 24 | 19 |
| 8,5 | 43 | 38 | 33 | 28 | 23 | 18 |
| 8 | 42 | 37 | 32 | 27 | 22 | 17 |
| 7,5 | 41 | 36 | 31 | 26 | 21 | 16 |
| 7 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 6,5 | 39 | 34 | 29 | 24 | 19 | 14 |
| 6 | 38 | 33 | 28 | 23 | 18 | 13 |
| 5,5 | 37 | 32 | 27 | 22 | 17 | 12 |
| 5 | 36 | 31 | 26 | 21 | 16 | 11 |
| 4,5 | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 4 | 34 | 29 | 24 | 19 | 14 | 9 |
| 3,5 | 33 | 28 | 23 | 18 | 13 | 8 |
| 3 | 32 | 27 | 22 | 17 | 12 | 7 |
| 2,5 | 31 | 26 | 21 | 16 | 11 | 6 |
| 2 | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 1,5 | 29 | 24 | 19 | 14 | 9 | 4 |
| 1 | 28 | 23 | 18 | 13 | 8 | 3 |

Proba de alergare – rezistență – 800 m

| Grupa de vârstă | grupa I - până la 30 de ani, inclusiv | grupa a II-a - de la 31 de ani până la 35 de ani, inclusiv | grupa a III-a - de la 36 de ani până la 40 de ani, inclusiv | grupa a IV-a - de la 41 de ani până la 45 de ani, inclusiv | grupa a V-a - de la 46 de ani până la 50 de ani, inclusiv | grupa a VI-a - peste 51 de ani |
|-----------------|---------------------------------------|--|---|--|---|--------------------------------|
| NOTA | TIMP/CATEGORIE DE VÂRSTĂ | | | | | |
| 10 | 3'40" | 4'05" | 4'30" | 4'55" | 5'20" | 5'45" |
| 9,5 | 3'45" | 4'10" | 4'35" | 5'00" | 5'25" | 5'50" |
| 9 | 3'50" | 4'15" | 4'40" | 5'05" | 5'30" | 5'55" |
| 8,5 | 3'55" | 4'20" | 4'45" | 5'10" | 5'35" | 6'00" |
| 8 | 4'00" | 4'25" | 4'50" | 5'15" | 5'40" | 6'05" |
| 7,5 | 4'05" | 4'30" | 4'55" | 5'20" | 5'45" | 6'10" |
| 7 | 4'10" | 4'35" | 5'00" | 5'25" | 5'50" | 6'15" |
| 6,5 | 4'15" | 4'40" | 5'05" | 5'30" | 5'55" | 6'20" |

| | | | | | | |
|-----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 6 | 4'20" | 4'45" | 5'10" | 5'35" | 6'00" | 6'25" |
| 5,5 | 4'25" | 4'50" | 5'15" | 5'40" | 6'05" | 6'30" |
| 5 | 4'30" | 4'55" | 5'20" | 5'45" | 6'10" | 6'35" |
| 4,5 | 4'35" | 5'00" | 5'25" | 5'50" | 6'15" | 6'40" |
| 4 | 4'40" | 5'05" | 5'30" | 5'55" | 6'20" | 6'45" |
| 3,5 | 4'45" | 5'10" | 5'35" | 6'00" | 6'25" | 6'50" |
| 3 | 4'50" | 5'15" | 5'40" | 6'05" | 6'30" | 6'55" |
| 2,5 | 4'55" | 5'20" | 5'45" | 6'10" | 6'35" | 7'00" |
| 2 | 5'00" | 5'25" | 5'50" | 6'15" | 6'40" | 7'05" |
| 1,5 | 5'05" | 5'30" | 5'55" | 6'20" | 6'45" | 7'10" |
| 1 | 5'10" | 5'35" | 6'00" | 6'25" | 6'50" | 7'15" |

**Sef Politie Locala
Rotariu George**